



道教文化养生是一种包含着丰富能量转化的技艺空间。在这个空间里,有两大技术尤其值得注意,这就是伦理养生与符号养生。

文化养生新论

□ 詹石窗

道教文化的发展是一个不断累积和更新的过程。在这个过程中,许许多多的养生操作技能由于实践的推动而积淀成为可以长久传承的精神文化形态,而原先积淀已久的精神文化形态在一定历史条件下也可能转化为养生技能或手段,此等转换形态,我们可以命名为“文化养生”。

在“文化养生”这个偏正结构的词组中,“文化”规定了“养生”的内涵,而“养生”则是贯注了道教生命意识的身心健康操作技术。这种技术不是一般意义上的动作套路形式,而是养生技术形式经过了人文化之后一种新的升华。如果说“养生文化”是养生技术的精神积淀形式,那么“文化养生”则是文化资源向养生技术的转化形态。依此类推,道教文化养生也就是道教文化资源向道教养生技术的转化形态。

道教文化的内容相当广泛,包括神仙信仰文化、仪式文化、方术文化、理性认知文化等等。从理论上讲,在道教中的一切文化形态都可能转化为养生技术或者说蕴涵着向养生技术转化的能量、趋势。一旦修持者进入了身心修养的专注功能态,他在平常所接受的文化资源就可能动员起来,激发出养生的技术能量。可见,道教文化养生是一种包含着丰富能量转化的技艺空间。在这个空间里,有两大技术尤其值得注意,这就是伦理养生与符号养生。

“伦理养生”是以伦理修养为特征的养生方式与养生结果的概括。在道教伦理养生的形态中,伦理成为一种养生的技术形式。换句话说,本来属于道德的范畴,由于生命意识的贯注而导致了“过程化”和“技术化”。这种状态的发生前提是伦理内容的确立、生命与道德关系的肯定。由于关注生命的精神引导,道教从创立开始就对伦理道德相当看重。被五斗米道用以

教化信众的《老子想尔注》以其“道诫”的宣示而闪烁着伦理道德的光辉,而《太平经》的善恶陈述更是充满了生命的伦理色彩。在《太平经》看来,人的善恶认识、行为都将对生命的存在发生直接或间接的影响,这种思想被后来的道教思想家继承和发展。纵观历史,我们可以发现,伦理道德已经成为道教思想教化的基本内容。这说明,在道教文化体系中,生命与道德的关系已经被牢固地确立起来。然而,更为重要的是,道教并非是单纯地道德教化而教化,而是把道德教化或自我道德涵养纳入了生命延续与健康活动的具体过程中,它不是一种短暂的权宜之计,而是与整个生命健康活动相伴随的。所谓“学之以道,其人道;学之以德,其人德;学之以善,其人善;学之以至道善德,其人到老长,乃复大益善良”(王明:《太平经合校》,中华书局1960年版,第433页),这体现了道门中人在生命活动中的伦理道德精神指向。在这里,“道”、“德”、“善”、“至道善德”是生命修行的伦理目标,也是健康长寿的重要原则。基于这种原则,道门中人把内在的道德反省与面壁行气技术统一起来。在《太平经》中,有东壁图、西壁图,系存神炼气的图解形式。就在这两种图式里,作者说:“夫求善以善,无可怪者。学以仁得之,道之始也;以德得之,道之中和也;以道得之,道之上也。”(同上书第456页)《太平经》的所谓“仁”、“德”、“道”既是伦理修行不同阶段的表示,也是生命境界的递进。从某种意义上说,“仁”、“道”、“德”是伦理养生技术,这种技术可以获得与之相应的“令命得阳遂”、“长寿身不败”(同上)的结果。由此可见,道门中人的所谓“养生”实际上不限于形体动作套路的操持,而是具备丰富的伦理道德意义的。

与“伦理养生”相辅为用的是“符号养生”。所谓“符号养生”是道门中人通过具有象征意义的声形表达以引导养生的文化技术。黑格尔认为：“象征一般是直接呈现于感性观照的一种现成的外在事物，对这种外在事物并不直接就它本身来看，而是就它所暗示的一种较广泛较普遍的意义来看。因此，我们在象征里应该分出两个因素，第一是意义，其次是这意义的表现。意义就是一种观念或对象，不管它的内容是什么，表现是一种感性存在或一种形象。”（黑格尔：《美学》第二卷，商务印书馆1979年版，第10页）在这段话中，黑格尔把象征分为“意义”与“表现”两个因素，又从“表现”上升到“形象”。他运用抽象分析法，对象征的构成作了界定。通俗一点说，象征便是不直说本意，而以含蓄的感性存在物来暗示所要表达的意义。在道教文化中，“象征”是大量存在的，无论是神仙传记的故事情节还是神仙人物的肖像刻画，无论是诗词、散文，还是修炼过程的图式陈列，我们都可以发现其象征的思想旨趣。从其含蓄的代码暗示功能的角度看，道教中的象征实际上就是中国传统文化符号的一种特殊类型。这种文化符号尽管含义驳杂，但最为重要的功能在于运载养生的信息、暗示养生的路径、方法。例如《黄庭经》中的丹田概念，既是以存想通于丹道的融缩性象征代表，也是修持法诀或路径的符号记录。再如《周易参同契》与《悟真篇》中的卦爻象数，由于作者在移植化用过程中加以巧妙组合，从而使得传统文化符号形成新的表征系统。在这种表征系统中，符号既运载着养生信息，也指明养生的方法。当然，在不同场合，道门中人对于符号的移植、化用、创造所形成的功能各有侧重，或者以运载养生信息为主，或者以指示养生路径、方法为主。我们从其符号网络之中确实可以发现许多思想的奥秘。

如果说伦理养生是道教生命精神的一种思想标志，那么符号养生则体现了文化累积的艺能转换。在这种转换过程中，技术文化与人文文化发生了交错。于是我们发现，传统人体学、医学、天文、历法、地理、政治、军事、文学、艺术的种种名称、图式、记号在经过符号抽象之后被重新赋予养生的文化意义。这种情况在早期道教之中已经有了明显的迹象，例如《太平经》中的《八卦还精念文》即是这样。该文称：“玄明内光，大幽多气，与贤同位，壬癸之居。亥子共身，周流相抱，极阴生阳，名为初九。一合生物，阴止阳起，受施于亥，怀妊于壬，藩滋于子。子子孙孙，阳入阴中，其生无已。思外洞内，寿命增倍，不可卒致。”（王明：《太平经合校》第338页）这是《八卦还精念文》

头一小节，文辞虽然不多，但却涉及了许多传统科技文化知识，作者引入了“壬癸”“亥子”之类历法学术语，根据天象的变化，陈述了生命孕育的历程，指出阴阳交会乃生命繁衍之本。在后面的行文中，作者还将历法与方位的转换联结起来，辅之以青龙、白虎、朱雀、玄武的星宿系统，作为“思精”“延年”的符号表征，显示了作者移植化用传统科技文化与人文文化的道教生命旨趣。像《八卦还精念文》这种口诀式的文本在道教经典中为数众多，反映了符号养生精神在道教文化中确实是被贯注着。倘若我们加以认真发掘，那是可以为现实的养生实践与未来的生命健康理论建设服务的。

（本文作者系厦门大学宗教学研究所所长、教授、博士生导师）

责任编辑 田悦阳

